NATAȚIE

RECORDURI, DAR ȘI LACUNE

Înotătorii bucureșteni și reșițeni au dovedit cu prilejul „Concursului republican de hală" că au folosit din plin lunile de iarnă, pregătindu-se cu seriozitate pentru îmbunătățirea performanțelor. Ca urmare, ei au realizat șase recorduri republicane și au egalat unul, îmbunătățind totodată numeroase recorduri personale. Se poate spune că ei au obținut cele mai bune rezultate pentru această perioadă, față de alți ani. Excepție fac sprinterii procedeului tehnic craul, care continuă să bată pasul pe loc. În această privință este elocvent faptul că ștafeta 4x100 m a echipei de polo Dinamo a fost înregistrată cu un timp superior cu cinci secunde celui realizat de ștafeta clubului Steaua, cîștigătoarea primului loc.

Ținînd seama de condițiile de pregătire, putem spune că și înotătorii din Timișoara și din Tg. Mureș au avut o comportare mulțumitoare. În schimb, nu putem fi de acord cu rezultatele nesatisfăcătoare ale sportivilor din Cluj și Oradea care s-au prezentat slab pregătiți, deși beneficiază de mai mulți ani de bazin acoperit.

O caracteristică negativă a concursului a fost numărul mic de participanți la startul probelor, provocată de o lacună a regulamentului competiției care a permis să ia startul numai seniorilor și juniorilor de categoria I. Cu acest prilej a ieșit în evidență faptul că nu avem decît „o mînă" de seniori și juniori de categoria I. Socotim că la acest important concurs de verificare trebuia să participe și juniorii de categoria a II-a, deoarece în întreaga lume atenția este îndreptată în primul rînd asupra elementelor foarte tinere, cum sînt juniorii de 15—16 ani. Dovadă este puzderia de performanțe înalte realizate de acești înotători. Este de dorit ca F.R.N. să țină seama de acest lucru, iar pe viitor să alcătuiască regulamentele incluzînd la concursurile importante și categoria juniorilor de 15—16 ani.

Rezultate : BĂIEȚI, 100 m liber : 1. E. Voicu (Dinamo) 59,1: 2. Dan Demetriad (Dinamo) 59,9; 3. Cornel Georgescu (Steaua) 59,9; 800 m liber : 1 Vl. Moraru (C.S.S.) 9:50,7 — record republican; 200 m bras: 1. A. Soptereanu (C.S.S.) 2:38,4 — record republican; 2. Vasile Costa (S.S.E. Timișoara) 2:41,1; 3. Al. Schmaltzer (Steaua) 2:45,7; 200 m spate: 1. Tiberiu Șerban (Dinamo) 2:26,6; 2. M. Potoceanu (Steaua) 2:28,7; 200 m fluture: 1. E. Voicu 2:29,9; 2. Vl. Moraru 2:32,6; 3. N. Tat (Olimpia Reșița) 2:34,2; 4x100 m liber: 1. Steaua 4:07,7; 100 m bras: 1. A. Soptereanu 1:13,2; 2. V. Costa 1:14,2; 100 m spate: 1. M. Potoceanu 1:05,0 — record republican; 2. T. Șerban 1:05,8; 100 m fluture : 1. Cornel Georgescu 1:04,4 — record republican; 2. Fr. Fulop (Mureșul Tg. Mureș) 1:05,9; 400 m liber: 1. E. Voicu 4:37,8 — record republican de seniori; 2. Vl. Moraru 4:39,1 — record republican de juniori; 400 m mixt: 1. N. Tat 5:24,1; 4x100 m mixt: 1. Steaua 4:27,0; FETE: 100 m liber: 1. Ingrid Ungur (Steaua) 1:06,1; 2. Cristina Ursu (S.S.E. nr. 2) 1:08,7; 200 m bras: 1. Maria Clos (Mureșul) 3:05,4; 2. Cristina Stănescu (Dinamo) 3:06,8 (în afară de concurs); 100 m spate: 1. Cristina Balaban (Dinamo) 1:14,3; 2. Anca Trohani (C.S.S.) 1:15,4; 3. Ingrid Ungur 1:16,8; 100 m bras: 1. Maria Clos 1:25,5; 2. Cristina Stănescu 1:27,1 (în afară de concurs); 3. Mihaela Ionescu (C.S.S.) 1:27,9 (în afară de concurs); 400 m liber: 1. Cristina Balaban 5:13,1; 400 m mixt: 1. Anca Trohani 6:05,7; 4x100 m mixt: 1. Mureșul Tg. Mureș 5:57,6 (participînd în afară de concurs, ștafeta Clubului sportiv școlar a realizat 5:43,3); 100 m fluture: 1. Nicoleta Bărbulescu (Rapid) 1:15,4; 4x100 m liber: 1. Rapid 5:19,7 (participînd în afară de concurs, ștafeta Clubului sportiv școlar București a realizat 5:07,2).

Ancheta noastră

Cum să luptăm împotriva emoției exagerate de start

Cît mai multă încredere în posibilitățile proprii!

În primii ani ai activității mele competiționale, mă caracteriza o stare emoțională negativă. Deși eram bine pregătit, la întrecerile mai importante eram pur și simplu înfricoșat, „mergeam" reținut, evident sub valoare și, chiar dacă nu eram învins, obțineam uneori rezultate sub posibilitățile reale. După un timp oarecare, mi-am dat seama că fără o pregătire și în direcția învingerii stării emoționale, nu sînt posibile nici succesele. În consecință, am început să lucrez asupra acestui capitol care poate fi considerat un element de bază al pregătirii concurentului.

A fost o muncă foarte grea, pe care am continuat-o cu schiorii pe care i-am antrenat de-a lungul anilor. Vreau să precizez că cele ce voi spune în rîndurile de mai jos sînt aplicabile — după părerea mea — la toate disciplinele sportive, deoarece emoția intervine în rîndurile tuturor sportivilor.

ACUMULAREA CÎT MAI MULTOR ELEMENTE TEHNICE DE BAZĂ este una din condițiile eliminării stării emoționale negative. Schiorul, ca și alt sportiv de altfel, trebuie să aibă un bagaj cît mai bogat de procedee tehnice, încît să capete certitudinea că în orice împrejurări, oricînd și la orice viteză, poate opri, ocoli sau evita un obstacol neașteptat. Schiorul trebuie să ajungă acolo ca schiurile să nu mai fie niște „adausuri", ci să facă corp comun cu el însuși, ca fiecare vibrație a schiurilor să fie simțită, iar el să poată reacționa spontan.

VARIETATEA DE PÎRTII este o altă condiție. Schiorul trebuie să elimine orice posibilitate de a fi surprins de o pîrtie nouă și pentru aceasta trebuie să se pregătească pe pîrtii cît mai variate. Nu trebuie uitat că la mari viteze schiorul trebuie să lupte întîi cu el însuși (instinctul de conservare este întotdeauna prezent !) și că teama și nesiguranța scad din potențialul de luptă, sporesc emoția.

RELAȚIILE CU PARTENERII DE ÎNTRECERE îți dau, de asemenea, stări emoționale negative. Participarea alături de concurenți de mare valoare sau la întreceri foarte importante te pot inhiba, îți pot scădea din potențialul de luptă. Îmi amintesc cînd eram concurent cum priveam la ușurința cu care alți concurenți treceau peste obstacole foarte dificile și tocmai această ușurință mă inhiba, îmi amplifica gradul de dificultate a pîrtiei. Cum am rezolvat această reală greutate, de a obține un rezultat mai bun ? Am studiat tehnica celui mai bun concurent și, imitîndu-l, am trecut prin respectiva porțiune dificilă mai întîi în viteză redusă și apoi repetînd, am sporit viteza pînă am ajuns la un grad de rapiditate corespunzător condițiilor de concurs.

ÎNCREDEREA ÎN PROPRIILE POSIBILITĂȚI. Sînt antrenori care știu doar să-și critice elevii, să le arate doar părțile negative și încă pe un ton nu întotdeauna adecvat. Este aceasta o atitudine care poate face să crească încrederea sportivului în forțele proprii ? Desigur că nu și de aceea nu pot fi de acord cu astfel de poziții, pe care le consider nepedagogice, dăunătoare moralului sportivului. Antrenorul are un rol determinant în educarea încrederii sportivului în forțele lui. În acest scop, antrenorul trebuie să știe să evidențieze calitățile sportivului, să-l încurajeze cu mestețug, să-i mențină și să-i sporească încrederea, deoarece progresul sportivului este strîns legat de conștiința valorii sale. Antrenorul trebuie să procedeze cu deosebit tact în a-i arăta sportivului greșelile făcute. Nu trebuie uitat că un sportiv, cu cît are o valoare mai mare, este și mai susceptibil. Observația critică trebuie făcută cu multă atenție, la unii sportivi mai sensibili chiar între patru ochi, pentru a-i menaja susceptibilitățile. Antrenorul trebuie să fie un prieten al sportivului, care trebuie să simtă că este prețuit ca sportiv și ca om. Antrenorul trebuie să-l determine pe sportiv să fie convins că are cu adevărat valoare, că nu poate fi învins.

LITERATURA este o altă cale de a educa voința, dîrzenia sportivilor. Prin lecturarea, în timpul antrenamentelor, sau în preajma unor concursuri grele, a unor schițe sau nuvele în care se scrie despre sportivi care au realizat performanțe superioare în condiții excepțional de grele, sportivul este mobilizat el însuși pentru a obține rezultate de valoare. Antrenorul trebuie să convingă pe sportivi că marile performanțe nu sînt realizate datorită condițiilor deosebite sau unui excepțional talent, ci în primul rînd prin voință, dîrzenie, prin capacitate de muncă, adică prin elemente pe care le are și el. Pentru punerea lor în valoare se cere însă multă pasiune, o dăruire totală, un complex de eforturi fizice și intelectuale. Atunci cînd ai pasiune, cînd ești bine pregătit, aștepți concursul cu plăcere. Participarea la concurs în aceste condiții te descătușează de încordarea psihică acumulată la antrenamente. Pot spune că cu cît un sportiv așteaptă mai nerăbdător un concurs, cu atît el este mai bine pregătit din toate punctele de vedere.

În încheiere, cîteva cuvinte despre o metodă folosită de unii antrenori sau conducători de cluburi, chipurile pentru a spori voința sportivului : amenințarea că dacă nu vor realiza un anumit rezultat, vor fi scoși din lot sau vor suferi cine știe ce neajunsuri. Metoda este greșită, dăunătoare, neconvingătoare și are de cele mai multe ori drept rezultat un insucces cauzat de înfricoșarea sportivului respectiv. Sportivul trebuie convins el însuși de necesitatea obținerii unui rezultat cît mai bun și acest lucru se realizează pe parcursul pregătirii sale nu prin „dispoziții" date în ajunul concursului.

prof. MIHAI BÎRĂ
— antrenor —

VOLEI

ȘI ACUM, SEMIFINALA...

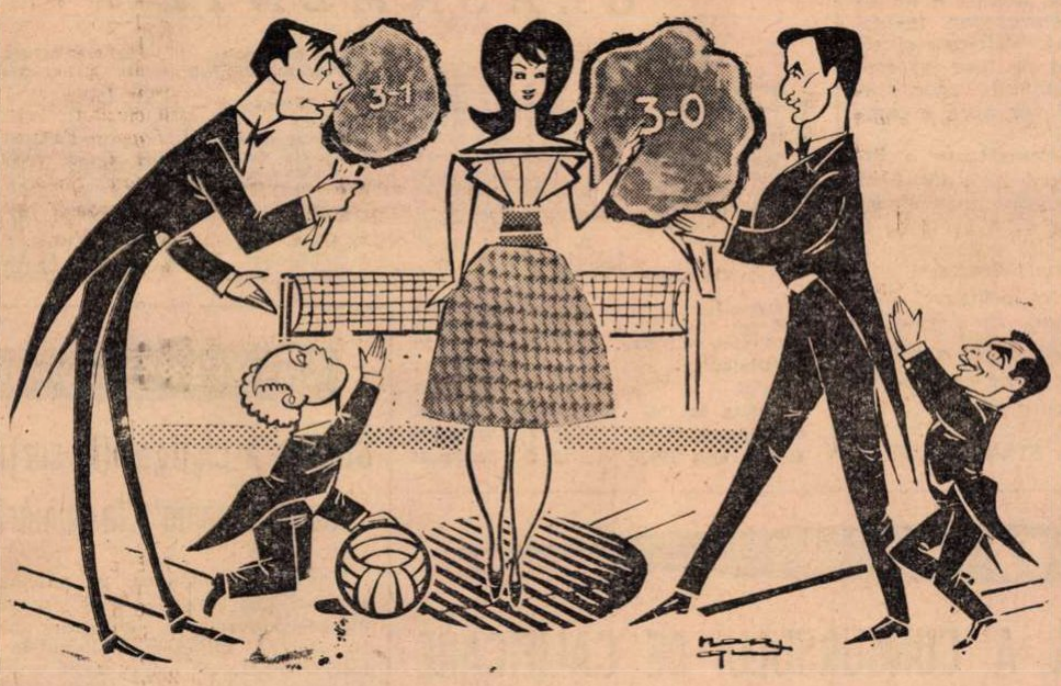
Ecourile frumosului succes obținut duminică de campioana noastră masculină de volei, Rapid București, în meciul cu formația Ț.S.K.A. Moscova sînt departe de a se fi stins. Victoria voleibaliștilor noștri poartă însă, mai presus de efectul produs de scorul sever cu care a fost întrecută echipa sovietică, impresia lăsată de jocul pe care l-a desfășurat Rapid. Căci, repetăm aprecierea din cronica de ieri, e greu să-ți închipui un angrenaj voleibalistic superior celui cu ajutorul căruia au cucerit rapidiștii fulgerătorul 3—0 de alaltăieri : serviciu, joc acrobatic în linia de fund, blocaje, dublaje atente și de mare spontaneitate, atacuri în forță alternate cu altele de maximă finețe — totul a mers strună în mașinăria bine unsă a echipei ceferiste. Și putem spera că și în continuare va merge așa.

Viitorii adversari ai Rapidului, **S. K. Leipzig**, campioana R. D. Germane, pe care feroviarii o vor întîlni în semifinalele C.C.E. s-au interesat îndeaproape de jocul de la București. Federația de specialitate din R.D.G. și totodată S. K. Leipzig au avut în sală doi observatori la meciul Rapid — Ț.S.K.A., și anume, pe arbitrii **Ernst Piater** și **Jorg Breitsprecher.**

„Rapidul, ne-au declarat ei, ne-a impresionat în mod deosebit. Echipa vădește o pregătire excelentă, e foarte omogenă, combativă și cu o deosebită forță de mobilizare morală, dispune de un atac și de o apărare la fel de bune și este în general un adversar foarte dificil de trecut. Ț.S.K.A. a decepționat tocmai din cauza jocului fără fisuri al echipei romîne. Cît privește arbitrajul prestat de C. Armășescu, el a fost de o absolută corectitudine și perfect imparțial".

Substanța declarației este cu atît mai importantă cu cît vine din partea viitoarei adversare a Rapidului, adversară care deține un solid renume și o înaltă formă. Într-adevăr, recent, **S. K. Leipzig, cîștigătoarea „Cupei campionilor europeni" la ediția din 1964**, a cucerit din nou titlul de campioană a R. D. Germane, învingînd în turneul final al competiției naționale cu **3—0** la scoruri elocvente pe **T.S.C. Berlin (5, 3, 14), D.M.F.K. Leipzig (3, 8, 9)** și **Dynamo Berlin (9, 5, 0)**. De bună seamă, e o carte de vizită demnă de luat în seamă. Dar nici cu aceea a Rapidului nu ne e rușine și mai ales cu comportarea de duminică a ceferiștilor, care e în măsură să ne dea întemeiate speranțe!

CONSTANTIN FAUR



Cupa : *Aleg acest buchet, că e mai bogat ! (De la stînga : Cesnokov, Mondzelevski (Ț.S.K.A.) și Nicolau, Drăgan (Rapid).*

Desen de Neagu Rădulescu

EXPLICAȚIILE REZULTATELOR DIN „A" DE DUMINICĂ...

C.S.M. Sibiu — Știința Cluj (F. I) 3—1. Victoria a fost decisă de calmul cu care au acționat gazdele în setul trei, cîștigat la 15, după ce au fost conduse cu 7—2, 10—8 și 15—14. Ajungînd astfel să conducă cu 2—1 la seturi, sibiencele au învins și în ultimul set, comod, la 5. S-a remarcat de la C.S.M. întreaga echipă, iar de la oaspete Mocanu și Porumb. (**Ilie Ionescu** — coresp.).

Farul Constanța — Dinamo București (F. I) 2—3. Farul, după victoria din tur de la București, a mizat prea mult pe posibilitatea succesului și acasă, iar dinamovistele au acționat ca un tot unitar, apărîndu-se foarte sigur în linia a doua și impunîndu-și jocul în atac. Au plăcut : Lia Vanea, Ivănescu, Hălmăgeanu (Dinamo), Hubalek, Popovici și Danielescu de la Farul. A arbitrat bine Fl. Satnoian-Brașov. (**Ch. Goldenberg** — coresp.).

Progresul București — Partizanul roșu Brașov (F. I) 3—0. Brașovencele au condus în setul doi, pierdut la 13, cu 12—4 și 13—6. Cele mai bune de pe teren : Maricuța și Pleșoianu (Progresul), Mihoc și Costin de la învinse.

Metalul București — Știința București (F. I) 3—0. Întîlnire pasionantă, cu multe răsturnări de situații. Iată, de pildă, evoluția scorului în setul al doilea : 11—0, 11—13, 15—13 ! S-au evidențiat Niculescu (Metalul) și Florescu de la Știința. (**M. Băjan**).

C.P. București — C.S.M. Cluj (F. I) 3—0 în numai 43 de minute ! Doar în setul al treilea clujencele și-au adus aminte că știu să joace volei : au condus cu 6—0 și 8—2, dar au fost egalate la 8, pierzînd apoi, la luptă, cu 13—15. Antrenoarea Vera Pavlenco are încă mult de lucru pentru a îmbunătăți jocul echipei sale... Îmbucurător numărul mare de elemente tinere prezente în cele două formații, din rîndul cărora s-au remarcat Popescu, Totoreanu, Alexandrescu (C.P.B.) și, în special, Szekely (C.S.M.).

Fl. roșie București — Progresul Tîrgoviște (F. II) 0—3. Progresul a transat, în favoarea sa, meciul cu Fl. roșie în 60 de minute, prezența acestei echipe fiind mai mult formală. E cazul ca atît conducerea asociației sportive, cît și aceea a secției de volei să analizeze cauzele lipsei de coeziune și de dragoste pentru culorile asociației de care dau dovadă majoritatea jucătoarelor. În orice caz, socotim că accentul trebuie pus, în continuare, pe folosirea elementelor tinere. Echipa din Tîrgoviște a impresionat prin dăruirea de sine, obținînd o victorie pe merit, aplaudată. Remarcăm, de la învingătoare, pe Petcu, Matei și Bogdan (**M. Tudoran**).

Corvinul Deva — Voința M. Ciuc (F. II) 1—3, victorie meritată. S-au evidențiat Kohn, Kondorosi, Șchiopu (Voința), Cișmaș și Nan de la Corvinul. (**I. Simion** — coresp.).

Penicilina Iași — Știința Tg. Mureș (F. II) 3—0. Succesul a fost obținut fără probleme de catre gazde, deși ele n-au arătat un nivel mulțumitor de pregătire. (**Eug. Ursu** — coresp.).

Dinamo București — Știința Timișoara (M. I) 3—2. Spectatorii au palpitat cu urmare a evoluției scorului și datorită calității jocului. Cu o deosebită putere de luptă, timișorenii au făcut o partidă lăudabilă, Dinamo reușind, cu greu, să-i întrecă, datorită plusului de rezistență și de experiență. Cei mai buni de pe teren : Derzei (Dinamo) și Coste de la Știința. (**D. Nicolau** — corespondent).

Progresul București — Dinamo Bihor (M. I) 3—0 Bihorenii n-au opus prea multă rezistență, dintre ei remarcîndu-se doar Moruț. De la Progresul — Vasiliu și Zaporojescu. (— **M. B.** —).

Minerul Baia Mare — C.S.M.S. Iași (M. I) 3—1. Joc de scăzut nivel tehnic și un arbitraj nesatisfăcător : A. Bădescu-Cluj. (**T. Tohătan** — coresp. regional).

Petrolul Ploiești — Constructorul Brăila (M. I) 3—0. Partidă modestă, atît tehnic cît și spectacular. S-au remarcat Zamolo și Rădulescu (Petrolul) Claici și Bruckner de la oaspeți. (**I. Constantinoaie** — coresp.).

Știința Cluj — Farul Constanța (M. I) 3—0. Gazdele (cei mai buni — Bînda și Rednic în atac, Mîinea la serviciu) au confirmat forma bună din ultimele meciuri, învingînd clar. (**Șt. Tămaș** — coresp.).

C.S.M. Cluj — Semănătoarea București (M. II) 3—1. Meci frumos, luptă mare, victorie meritată. (**Tr. Bara** — corespondent).

Electroputere Craiova — Metalul Pitești (M. II) 3—0, după un joc care a fost tot timpul la discreția gazdelor. (**T. Ștefănescu** — coresp.).

Știința Petroșeni — Ind. sîrmei C. Turzii (M. II) 3—1 (1, 7—15, 2, 3) În setul doi, gazdele au condus cu 7—2, dar au pierdut din cauza unor greșeli elementare. (**S. Băloiu** — corespondent).

Știința Brașov — Înainte Timișoara (M. II) 3—1. Studenții puteau cîștiga mai ușor dacă nu jucau deseori crispat. Ei au învins pînă la urmă datorită atacului lor mai eficace și siguranței blocajului. (**T. Maniu** — corespondent).

DUPĂ-AMIAZĂ, JOC DE CAMPIONAT ÎN GIULEȘTI

Astăzi după-amiază, începînd de la ora 16,30, sala din Giulești găzduiește un meci de campionat: partida feminină restantă Știința București—Voința Craiova, din seria I a categoriei A.

SPORTUL POPULAR
Nr. 4637 Pag. a 3-a